

**PELATIHAN KETERAMPILAN SOSIAL UNTUK MENGATASI KECEMASAN SOSIAL PADA ANAK MENJELANG BEBAS DI LPKA****Heni Mulyati¹, Susi Fitri², Zarina Akbar³**^{1,2,3} Universitas Negeri Jakarta, IndonesiaEmail: ¹henimulyati_bk16s2@mahasiswa.unj.ac.id, ²susi.fitri@unj.ac.id,
³zarina_akbar@unj.ac.id

Abstract: This research is a literature study on social anxiety experienced by Class II Jakarta-assisted Child Development Institutions (Child Development Institutions) when they are free. Previously, LPKA was widely known by the public as Child Prison. Study of the theory of experts and related studies are used as the basis for reinforcing assumptions in the field. Social anxiety in this study focused on children approaching free in Class II LPKA Jakarta. The results of the study indicate the existence of social anxiety experienced by children approaching free. One technique that can be used to overcome social anxiety is social skills training. There are three aspects of social anxiety, namely: fear of negative evaluation, social avoidance and new distress, and social avoidance and general distress. Social skills training uses the following techniques: (1) Instructions, (2) Modeling, (3) Exercises, (4) Training, feedback, reinforcement, and (5) Homework. The next interesting study to be developed is the effectiveness of social skills training in overcoming social anxiety of LPKA children before being free.

Keywords: Social Anxiety; Social Skill Training; Child before Free; Children in LPKA

Abstrak: Penelitian ini merupakan studi literatur mengenai kecemasan sosial yang dialami anak binaan LPKA (Lembaga Pembinaan Khusus Anak) Kelas II Jakarta saat menjelang bebas. LPKA sebelumnya banyak dikenal masyarakat sebagai Lapas Anak. Kajian teori para ahli dan penelitian-penelitian terkait digunakan sebagai dasar penguat asumsi di lapangan. Kecemasan sosial pada studi ini fokus pada anak menjelang bebas di LPKA Kelas II Jakarta. Hasil studi menunjukkan adanya kecemasan sosial yang dialami anak menjelang bebas. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan sosial adalah pelatihan keterampilan sosial. Terdapat tiga aspek dalam kecemasan sosial, yaitu: ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan distress-baru, dan penghindaran sosial dan distress-umum. Pelatihan keterampilan sosial menggunakan teknik sebagai berikut: (1) Instruksi, (2) Modeling, (3) Latihan, (4) Pelatihan, umpan balik, penguatan, dan (5) Pekerjaan rumah. Penelitian berikutnya yang menarik untuk dikembangkan adalah efektivitas pelatihan keterampilan sosial dalam mengatasi kecemasan sosial anak LPKA menjelang bebas.

Kata kunci: Kecemasan Sosial; Pelatihan Keterampilan Sosial; Anak Menjelang Bebas; Anak LPKA

A. PENDAHULUAN**1. Analisis Situasi Anak di LPKA**

Anak yang sedang dibina di LPKA merupakan bagian dari anak Indonesia

sebagaimana diatur dalam Undang-Undang No.11 Tahun 2012 tentang Sistem Peradilan Pidana Anak (SPPA). Secara aturan perundangan, anak yang dapat terkena tindak pidana adalah anak yang telah berumur 12 (dua belas) tahun, tetapi belum berumur 18 (delapan belas) tahun.

Ariani (2014) dalam kajiannya mengungkapkan bahwa anak yang melakukan pelanggaran hukum sangat dipengaruhi beberapa faktor lain di luar dirinya seperti pergaulan, pendidikan, teman bermain, dan sebagainya. Sehingga, peran orang tua, lingkungan bermain, dan pelayanan dasar anak seperti kesehatan serta pendidikan harus menjadi perhatian bersama.

Meskipun berada di dalam LPKA, anak tetap memperoleh haknya. Hal ini sebagaimana yang tertuang dalam Pasal 85 UU SPPA yang menyatakan bahwa LPKA wajib menyelenggarakan pendidikan, pelatihan keterampilan, pembinaan, dan pemenuhan hak lain sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Anak yang menjalani pembinaan LPKA memiliki berbagai permasalahan psikologis. Kesuma (2016) dalam penelitiannya di LPKA Kelas IIA Samarinda mengungkapkan kondisi pemicu (*symptom*) stres yang paling sering ditemui anak adalah merasakan sakit kepala, mengalami kecemasan awal masuk ke dalam lapas, kegelisahan memikirkan kedua orang tua di rumah, kegagalan membahagiakan orang tua, mengalami kesedihan, depresi, dan ketidakmampuan rileks atau santai di dalam lapas.

Permasalahan dan kebutuhan anak berkonflik dengan hukum telah diulas

oleh Wismayanti (2007) di LPKA Blitar. Permasalahan internal yang dialami anak di antaranya: masih terjadi kekerasan yang dialami anak dan anak merasa jenuh dengan aktivitas yang monoton di LPKA. Sedangkan permasalahan eksternal yang dihadapi anak antara lain: 1. Anak-anak malu dengan keluarga dan tetangga karena merasa melakukan perbuatan yang melanggar hukum hingga sampai menjadi tahanan. 2. Pengaruh lingkungan dan teman sehingga anak-anak melakukan pelanggaran hukum. 3. Faktor ekonomi dan pendidikan yang rendah 4. Kurang perhatian dari orang tua dan orang tua lebih mementingkan pekerjaannya 5. Ada anak yang dendam sehingga dia melakukan perbuatan yang melanggar hukum. Melihat faktor eksternal di atas, nampak adanya situasi-situasi yang mendorong munculnya kecemasan pada anak, terutama kecemasan sosial. Sehingga dibutuhkan adanya penguatan psikologis bagi anak selama anak berada dalam pembinaan dan menjelang bebas.

Lestari (2017) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara lama menjalani masa pidana dengan tingkat kecemasan narapidana remaja di LPKA Pontianak. Jadi, anak memiliki kecemasan tanpa melihat lamanya masa pembinaan di LPKA.

2. Kecemasan Sosial Anak Menjelang Bebas

Hardiani (2012) menemukan adanya kecemasan dalam menghadapi masa bebas pada narapidana anak di LPKA Kutoarjo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang memengaruhi kecemasan dalam menghadapi masa bebas pada narapidana anak adalah lingkungan keluarga dan lingkungan sosial. Kondisi yang

dirasakan anak di antaranya: anak merasa takut dan cemas dalam menghadapi lingkungan keluarga setelah bebas, lingkungan sosial membuat anak takut dengan masa depan, ada ketakutan anak akan sulit mencari pekerjaan, cemas kembali ke lingkungan keluarga karena adanya ketidakpedulian orang tua, lingkungan sosial membuat malu dan minder untuk berhadapan dengan masyarakat, merasa malu terhadap saudara, dan takut setelah bebas tidak ada yang mau berteman lagi.

Kecemasan-kecemasan yang dialami anak menjelang bebas tersebut di atas, termasuk dalam kecemasan sosial. Individu dengan kecemasan sosial menurut Leary dan Dobbins (1983) dalam Hofman dan Otto (2008) memiliki karakteristik sebagai berikut: (1) Cenderung mengurangi keterlibatan dirinya dalam situasi pertemuan dengan lingkungan sosial, (2) Cenderung menarik diri dari lingkungan sosial ketika merasa dirinya tidak nyaman, dan (3) Cenderung menghindari situasi sosial yang diperkirakan dapat menimbulkan kecemasan bagi dirinya.

Terdapat tiga aspek kecemasan sosial menurut LaGreca dan Lopez (1998) sebagai berikut: (1) Aspek ketakutan akan evaluasi negatif dengan indikator: ketakutan, kekhawatiran, berpikir negatif tentang orang lain, dan fokus pada diri sendiri, (2) Aspek penghindaran sosial dan distress pada situasi baru dengan indikator: gugup, malu, dan menghindar, dan (3) Aspek penghindaran sosial dan distress pada situasi umum dengan indikator: tidak percaya diri dan tidak nyaman. Morris (2001) dalam Kearney (2005) menyatakan bahwa kecemasan sosial lebih merefleksikan sebuah kombinasi kualitas emosional, proses keluarga, hubungan teman sebaya, hambatan penampilan, dan kurangnya keterampilan sosial.

3. Pelatihan Keterampilan Sosial Atasi Kecemasan Sosial

Salah satu upaya untuk mengatasi kecemasan sosial melalui pelatihan keterampilan sosial. Pelatihan keterampilan sosial merupakan salah satu teknik bagian dari terapi kognitif perilaku.

Pelatihan keterampilan sosial pada narapidana anak telah dilakukan oleh Spence dan Marzillier (1980) di London, Inggris. Hasil menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan sosial dapat meningkatkan keterampilan interpersonal, namun tidak pada semua keterampilan dasar dan perubahan tersebut dapat bertahan hingga tindak lanjut beberapa bulan kemudian.

Bagi anak dan remaja yang mengalami kecemasan sosial, Kearney (2005) menyebutkan teknik-teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut, yaitu: (1) Psikoedukasi, (2) Monitoring Diri, (3) Latihan Kontrol Somatik, (4) Terapi Kognitif, (5) Keterampilan Sosial dan Pelatihan Asertif, dan (6) Latihan Berbasis Eksposur.

Hapsari dan Hasanat (2010) telah melakukan penelitian mengenai efektivitas pelatihan keterampilan sosial pada remaja yang mengalami kecemasan sosial. Hasilnya menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan sosial efektif untuk menurunkan kecemasan sosial pada remaja dan efektivitasnya dapat bertahan hingga periode 6 bulan sesudah pelatihan.

Prosedur dalam pelatihan keterampilan sosial adalah:

- (1)Instruksi. Sebuah keterampilan dan fungsinya digambarkan, dan dianalisis ke dalam unsur perilakunya, sehingga konseli dapat melihat apa yang harus dilakukan.
- (2)*Modelling*. Belajar dengan mengamati orang lain adalah cara yang sangat efisien dalam memperoleh keterampilan baru yang kompleks, karena peserta pelatihan dapat melihat seluruh urutan yang dilakukan secara keseluruhan dan dapat menilai efektivitasnya.
- (3)Latihan. Setelah instruksi dan *modelling*, konseli dapat mencoba keterampilan baru dalam bermain peran dengan seorang rekan dan praktik hingga sebuah standar yang diinginkan tercapai.
- (4)Pelatihan, umpan balik, dan penguatan. Setelah latihan, konseli mendapatkan panduan dan umpan balik atas penampilannya. Video umpan balik adalah cara yang populer. Umpan balik dapat memperkuat diri konseli apabila dilengkapi dengan pujian dan penghargaan lainnya.
- (5)Pekerjaan rumah. Keterampilan-keterampilan baru dipraktikkan dalam situasi-situasi nyata antara sesi-sesi pelatihan. Pekerjaan rumah secara luas dianggap penting untuk transfer pelatihan.

Yonitri (2016) mengadakan penelitian mengenai efektivitas pelatihan kognitif perilaku untuk menurunkan kecemasan sosial menjelang masa bebas pada narapidana di Rutan Kelas I Surakarta. Berdasarkan hasil penelitian, intervensi

pelatihan kognitif perilaku efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial pada narapidana di Rumah Tahanan Kelas I Surakarta.

B. METODE

Berdasarkan permasalahan yang ada, metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah studi pustaka. Arikunto (2006) menyatakan bahwa studi pustaka adalah metode pengumpulan data dengan mencari informasi lewat buku, majalah, koran, dan literatur lainnya yang bertujuan untuk membentuk sebuah landasan teori.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Anak LPKA menjelang bebas memiliki beragam permasalahan salah satunya kecemasan sosial. Jurnal terkait menunjukkan adanya situasi yang mengarah pada kecemasan sosial. Kecemasan sosial anak menjelang bebas ditandai dengan ketakutan, kekhawatiran akan penilaian negatif orang lain, merasa tidak nyaman, dan menghindari situasi.

Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan sosial adalah pelatihan keterampilan sosial. Pelatihan keterampilan sosial telah digunakan pada narapidana anak di London pada tahun 1980 oleh Spence dan Marzillier untuk meningkatkan kemampuan komunikasi anak.

Merujuk pada penelitian-penelitian sebelumnya, pelatihan keterampilan sosial untuk mengatasi kecemasan sosial pada remaja umum telah dilakukan oleh

Hapsari dan Hasanat (2010). Hasilnya pelatihan tersebut efektif untuk mengatasi kecemasan sosial. Sementara itu, pelatihan keterampilan sosial untuk mengatasi kecemasan sosial bagi narapidana dewasa telah dilakukan di Surakarta oleh Yonitri pada tahun 2016 dengan hasil signifikan.

Berdasarkan masalah kecemasan sosial yang dihadapi oleh anak menjelang bebas, maka pelatihan yang akan dilakukan mencakup tema-tema: ketakutan evaluasi negatif, penghindaran dan distres baru, serta penghindaran dan distres umum dengan langkah-langkah: (1) instruksi, (2) *modelling*, (3) latihan, (4) pelatihan, umpan balik, dan penguatan, dan (5) pekerjaan rumah.

D. PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan keterampilan sosial efektif dalam mengatasi kecemasan sosial anak menjelang bebas di LPKA. dikarenakan berdasarkan hasil pelacakan pasca pelatihan ke lapangan setelah adanya pelatihan keterampilan social ditunjukkan dengan klien langsung bisa beradaptasi dengan lingkungan sekitar, keluarga, sanak family dan bisa berbaur dengan masyarakat layaknya kehidupan normal pada umumnya.

B. Saran

Perlu dilakukan penyesuaian instrumen untuk pengukuran kecemasan sosial antara anak atau remaja umum dengan anak yang berada di LPKA. Terdapat

situasi-situasi khusus yang perlu diselaraskan.

REFERENSI

- Arikunto. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Ariani, N. V. (2014). Implementasi undang-undang nomor 11 tahun 2012 tentang sistem peradilan pidana anak dalam upaya melindungi kepentingan anak. *Jurnal Media Hukum*, 21 (1).
- Data Undang-undang No.11 tahun 2012. Diakses pada 10 Agustus 2019 dari <https://www.hukumonline.com/pusatdata/detail/lt5024cc61e623d/node/640/undang-undang-nomor-11-tahun-2012/>
- Hapsari, M, & Hasanat, N. (2010). Efektivitas pelatihan keterampilan sosial pada remaja dengan gangguan kecemasan sosial. *Psycho Idea*, 8 (1), 18 – 37.
- Hardiani, C. A. (2012). Kecemasan dalam menghadapi masa bebas pada narapidana anak di Lembaga Pemasyarakatan Anak Kutoarjo. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kearney, C. A. (2005). *Social anxiety and social phobia in youth: characteristics, assessment, and psychological treatment*. USA: Springer Science + Business Media, Inc.
- Kesuma, D. D. (2016). Stres dan strategi coping pada anak pidana (studi kasus di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Samarinda). *Psikoborneo*, 4 (3), 483 – 493.
- La Greca, A. M. & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26 (2), 83 – 94.
- Lestari, A. P. (2017). Hubungan lama menjalani masa pidana dengan tingkat kecemasan narapidana remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Pontianak. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Pontianak: Universitas Tanjungpura Fakultas Kedokteran Program

Studi Pendidikan Dokter.

- Spence, S, & Marzillier, J. (1980). Socials skills training with adolescent male offenders-ii. Short-term, long-term and generalized effects. *Behaviour Research and Therapy*, 19, 349 – 368.
- Wismayanti, Y. F. (2007). Permasalahan dan kebutuhan anak yang berkonflik dengan hukum di lapas anak Blitar. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial*, 12 (01), 64 – 73.
- Yonitri, D. A. (2016). Efektivitas pelatihan kognitif perilaku untuk menurunkan kecemasan sosial menjelang masa bebas pada narapidana di Rutan Kelas I Surakarta. *Tesis*. Tidak diterbitkan. Surakarta: Program Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah.